

Cagliari, 20 Aprile 2020

OGGETTO: *Corso di Formazione di Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness - per l'Insegnamento della Metodica PILATES (Cod. 10)*

- 1. Organizzazione:** UISP Comitato Regionale Sardegna APS, in collaborazione con il SdA. delle Ginnastiche.
- 2. Requisiti di partecipazione:** il Corso di formazione in oggetto è riservato a tutti coloro che praticano, da almeno un anno (o almeno 50 ore) di Ginnastica finalizzata alla salute con Metodica PILATES. Per accedere al Corso bisogna aver compiuto il 18° anno di età ed essere in possesso di almeno un Diploma di Scuola Superiore.
- 3. Finalità del Corso:** dare gli strumenti idonei per la conoscenza della Ginnastica finalizzata alla salute - Metodica PILATES e fornire la qualifica UISP di Insegnante di Ginnastica finalizzata alla salute ed al Fitness – metodica Pilates.
- 4. Prescrizioni:** Ogni candidato al corso dovrà essere iscritto alla UISP prima dell'inizio del Corso.
- 5. Date di inizio e termine del Corso:** Il Corso avrà inizio sabato 26 settembre 2020 alle ore 09.30 e terminerà il giorno sabato 23 Ottobre 2021, per una frequenza stabilita in un week end al mese.
- 6. Località di svolgimento:** il Corso si svolgerà in Oristano presso la sede territoriale della UISP in Via Cagliari 242 ad Oristano (località centrale della Sardegna).
- 7. Materiali didattici:** ai Corsisti verranno fornite le fotocopie di ogni argomento trattato.
- 8. Domanda di partecipazione:** Per l'iscrizione al Corso ogni candidato compilerà l'apposita ***scheda d'iscrizione*** allegata, e lo invierà via e-mail all'attenzione delle SdA Ginnastiche/UISP Sardegna: sardegna@uisp.it, e ginnastiche@uispsardegna.it che provvederanno a stilare l'elenco dei partecipanti. Le iscrizioni saranno accette improrogabilmente fino al 10 settembre 2020 o al raggiungimento del numero massimo previsto di partecipanti fissato in **n. 20 partecipanti**. Le domande saranno accolte in ordine cronologico di ricezione.
- 9. Costi di partecipazione e modalità di pagamento:** la quota di partecipazione è fissata in **€. 600,00 (seicento/00)** a persona. **Prima di versare la quota** il candidato dovrà inviare la sua domanda di partecipazione firmata in originale, ed **attendere** la comunicazione di ammissione. La quota di partecipazione potrà essere effettuata in **unica soluzione di €. 600,00 (seicento/00)** o in **quattro versamenti separati** pari a **€. 150,00** il primo, al momento della ricevuta comunicazione di ammissione al Corso, **€. 150,00** entro il 30 dicembre 2020, **€. 150,00** entro il 30 marzo 2021 ed **€. 150,00** entro il 30 settembre 2021. La quota di partecipazione dovrà essere effettuata mediante bonifico bancario all'IBAN **IT90P0306909606100000015515** intestato alla UISP Comitato Regionale della Sardegna, Viale Trieste 65, 09100 CAGLIARI, specificando nella causale ***Corso di Formazione di Insegnante di Ginnastica, finalizzata alla salute, specializzato in PILATES 2020/2021***. La copia/copie dei versamenti dovranno essere inviate dagli iscritti agli indirizzi mail sopraindicati. Alla chiusura delle iscrizioni, le quote versate non potranno essere restituite.

Si acclude il programma di dettaglio del Corso comprendente le date di svolgimento, le ore, gli argomenti e con le indicazioni dei moduli didattici: Unità Didattica di base, Unità Didattica della Normativa, Modulo Base e Modulo di apprendimento della disciplina.

Il Tutor del Corso - f.to Roberto Zedda

SCHEDA TECNICA – INFO E INDICAZIONI LOGISTICHE

Organizzazione: Comitato Regionale UISP Sardegna e SdA Ginnastiche;
Inizio: 1^ lezione – sabato 26 settembre 2020;
orario: dalle 09.30 alle 17.30;
Luogo: Oristano ;
locale: c/o Sede UISP - Via Cagliari 242 - Oristano;
Costo: €. 1.000,00 (mille/00) a persona
Versamento: bonifico bancario. IBAN: IT90P0306909606100000015515
intestato alla UISP Comitato Regionale della Sardegna, Viale Trieste 65, 09100
CAGLIARI, specificando nella causale ***“Corso di Formazione di Insegnante di
Ginnastica, finalizzata alla salute ed al fitness, Metodica Pilates.***
Convenzione per pernottamento:
è stata fatta una convenzione con il B&B “SA DOMUS E CRAKERAS” in Oristano,
Via Angioy, 49/51 – Tel. 340.7900003 – 0783.72785
Pezzi concordati per i Corsisti:
- Camera doppia €. 50 (€. 25,00 a persona);
- Camera Singola: €. 40
Responsabile del corso di formazione:
Dott.: Roberto ZEDDA Cell. 338.3335697
mail.: ginnastiche@uispsardegna.it ;

Si informa che qualsiasi comunicazione è possibile inoltrarla via mail ai recapiti
indicati nella lettera di comunicazione.

Oristano 20 aprile 2020

**DI SEGUITO LA DOMANDA DI ISCRIZIONE
DA COMPILARE ED INVIARE**



***Corso di Formazione di Insegnante di Ginnastica, finalizzata alla salute ed al fitness,
Metodica Pilates - Oristano 26/09/2020 - 18/12/2021***

e-mail (leggibile).....

CHIEDE

di poter partecipare al Corso di Formazione di Insegnante di Ginnastica, finalizzata alla salute ed al fitness, Metodica Pilates, organizzato dalla UISP Comitato Regionale Sardegna APS, in collaborazione con SdA Ginnastiche Sardegna, che si svolgerà, a partire dal 26 settembre 2020 sino al 23 Ottobre 2021, a Oristano presso la sede UISP in Via Cagliari 242 .

(parte riservata agli appartenenti ad ASD affiliate UISP)

Fa presente di aver frequentato un Corso di Pilates presso
dal al
e/o di partecipare alle attività del SdA:

La documentazione di tale partecipazione mi è stata rilasciata dalla:
(Federazione, A.S.D., Ente di Promozione): _____

In mancanza di tale dichiarazione si può procedere con AUTOCERTIFICAZIONE ai sensi degli ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000.

(parte riservata agli altri partecipanti)

Dichiara di aver praticato PILATES presso la Scuola

Allego alla presente l' AUTOCERTIFICAZIONE ai sensi degli ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000.

Con la presente il/la sottoscritto/a si impegna, nel rispetto delle scadenze indicate nella lettera di comunicazione, al versamento e al saldo delle quote previste per la partecipazione al presente corso del SdA Ginnastiche/UISP.

IL RICHIEDENTE _____

(Firma in originale)

**UISP – SdA GINNASTICHE
FINALIZZATA ALLA SALUTE, BENESSERE (Cod. 22/A)
METODICA PILATES**

**Corso di Formazione per insegnante di ginnastica, finalizzata alla salute,
Metodica Pilates**

La Ginnastica finalizzata alla salute ed al Fitness, per noi della UISP, consiste in una attività che metta al centro del discorso l'individuo con tutte le sue specificità, e tende a realizzare un insieme di procedure rivolte alla diffusione di una cultura sul movimento che lo accompagni per tutta la vita, attraverso uno stile di vita sana ed attiva permanente.

L'approccio all'attività motoria, specifico delle ginnastiche finalizzate al salute ed al Fitness, Metodica Pilates, si avvale di una metodologia specifica che permette di sviluppare i vari aspetti tecnici/pratici in un contesto filosofico di corpo/mente, i quali producono un profondo senso di consapevolezza dell'attività motoria stessa.

**UISP
(UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI)**

La UISP è il maggior Ente di Promozione Sportiva e Sociale riconosciuto dal CONI, con oltre 1.400.000 iscritti e con numerosi riconoscimenti istituzionali. Per conoscere i suoi riconoscimenti potete accedere alla pagina internet: <http://www.uisp.it/riconoscimenti/>

STRUTTURA DEL CORSO

I corsi sono tenuti da un gruppo di Docenti/Formatori Nazionali e Regionali qualificati della UISP. Direttore/Tutor del Corso è il Dott. Roberto ZEDDA.

Le materie d'insegnamento saranno:

Unità Didattica di Base (UDB):

- **Cos'è l'UISP:** La storia, la mission, gli scopi e le finalità;
- **Come è organizzata l'UISP:** percorsi partecipativi e democratici, settori, le attività e la regolamentazione delle stesse;
- **Il Sistema Sportivo Italiano:** il Terzo Settore: cenni giuridici, amministrativo- fiscali delle stesse;
- **Le Politiche dell'UISP:** ambientali di genere e diritti, educative, internazionali, cooperazione e interculturalità, per il terzo settore, impiantistica e beni comuni, salute ed inclusione;
- **Approfondimenti:** e presentazione policy Uisp sui minori (politica di genere, politiche educative e attività);
- **Tutela della salute ed elementi di 1° Soccorso in ambito sportivo.**

Materie di Specializzazione (Teoriche e pratiche):

- **Cultura, filosofia e Storia del Pilates;**
- **Unità Didattica della Normativa:** Il Metodo e la sua filosofia. principi posturali del Pilates e l'approccio moderno
- **L'anatomia funzionale dei principali muscoli interessati**
- **Esercizi matwork base, tecnica e didattica.** I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro; circle, elastico, miniball.
- **L'osservazione e la comunicazione;**
- **Esercizi matwork intermedi e funzione**
- **Il Perineo:** Anatomia e funzione
- **Le disarmonie della colonna**
- **Le principali variazioni** in presenza dei principali paramorfismi della colonna
- **Linee guida per la conduzione di una lezione individuale e di gruppo** e progressione didattica per la programmazione

Materie di supporto:

- **Medicina dello sport:** Anatomia, primo soccorso e corso **BLS-D**;
- **Teoria dell'allenamento** e l'alimentazione per l'attività sportiva;
- **La figura dell'Insegnante** (codice deontologico UISP);
- **Linea guida per una lezione di Pilates;**
- **La Comunicazione.**

I FORMATORI

Dott. Roberto ZEDDA (Tutor del Corso).

Laureato In Scienze Politiche, Master in scienza della Comunicazione/Scienza dell'Organizzazione. Insegnante di Yoga da circa 30 anni. E' incaricato quale Coordinatore Regionale delle Ginnastiche della UISP Comitato Regionale Sardegna APS. Attualmente ancora studia ed effettua ricerche sullo Discipline Olistiche.

Prof.ssa PINNA Cristina

Laurea a pieni voti ISEF conseguita presso: Università dell'Aquila, sede di Cagliari. Laurea a pieni voti in SCIENZE MOTORIE (indirizzo tecnico- sportivo) conseguita presso: Università di Genova. Corso di Perfezionamento in SCIENZE CHINESIOLOGICHE dell'Età Evolutiva presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia Università di Genova svoltosi all'ospedale pediatrico "Istituto G.Gaslini". Insegnante di Pilates con Pilates Network e formazione "Acqua Emotion" programma PILATES POWER BOARD.

Prof.ssa COZZULA Susanna

Laurea in **Scienze Motorie** specializzata in progettazione e gestione attività motorie a carattere educativo-sportivo, Università degli Studi di Cagliari. Master Post-laurea in "Psicomotricista Funzionale"- Docente di Educazione Motoria. Insegnante di Pilates.

Dott.ssa SPADA Veronica

Laurea in Scienze dell'Educazione - Indirizzo Educatori Professionali - Università degli Studi di Sassari - Facoltà di Lettere e Filosofia, Sassari (Italia). Diploma di qualifica in Psicomotricista Funzionale. Attestato di Competenza nel Metodo Pilates - Pilates International Network di Jolita Ann Trahan (riconosciuta P.M.A), Firenze.

Prof.ssa MUSINU Veronica

Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive conseguita presso l'Università di Cagliari, Facoltà di Medicina e Chirurgia. Laura Magistrale in Scienza e Tecnica dello Sport presso l'Università degli Studi di ROMA "Foro Italico", in possesso di Istruttrice di 1° Livello di Atletica Leggera.

DATE DEI CORSI E PROGRAMMA (PILATES)

UDB

1^ lezione – sabato 26 settembre 2020

- 09.30 – 10.30 Storia della UISP;
- 10.30 - 11.30 Organizzazione UISP
- 11.30 – 14.00 Sistema Sportivo Italiano e Terzo Settore
- 15.00 – 17.30 Politiche Educative UISP
- 17.30 – 19.30 La Policy UISP sui Minori

2^ lezione – Domenica 27 settembre 2020

- 09.30 – 11.30 Comunicazione ed Identità Visiva UISP;
- 11.30 - 13.30 Tutela della salute ed elementi di 1° Soccorso

UDN

1^ lezione – venerdì 15 ottobre 2020

- 15.00 – 19.00 Le Fonti normative, Regolamenti, Formazione UISP

MODULO BASE

1^ lezione – sabato 17 ottobre 2020

- 09.30 – 18.30 Basi del Movimento;

2^ lezione – domenica 18 ottobre 2020

- 09.30 – 18.30 Gestione del Movimento;

UNITA' DI APPRENDIMENTO DELLA DISCIPLINA

1^ lezione - Sabato 21 Novembre 2020

- 09.00 – 09.30 **Presentazione del Corso: la UISP, le Ginnastiche;**
- 09.30 – 10.30: Storia Cultura e Filosofia del Pilates
- 10.30 – 13.30: Principi Posturali del Pilates e l'approccio moderno
- 14.30 – 17.30: L'Anatomia funzionale dei principali muscoli interessati

2^ lezione – Domenica 22 Novembre 2020

- 09.30 – 13.30: Esercizi Matwork base, tecnica e didattica.
- 14.30 – 18.30: I Piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro.

3^ lezione – Sabato 19 Dicembre 2020

- 09.30 – 13.30: Esercizi Matwork base, tecnica e didattica.
- 14.30 – 18.30: I Piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro.

4^ lezione – Domenica 20 Dicembre 2020

- 09.30 – 11.30: Esercizi Matwork base, tecnica e didattica.
- 11.30 – 13.30: L'osservazione e la comunicazione;
- 14.30 – 19.30: Esercizi Matwork Intermedi e funzione

5^ lezione – Sabato 30 gennaio 2021

- 09.30 – 13.30: Il Perineo: Anatomia e funzione
- 14.30 – 17.30 .00: La disarmonia della Colonna

6^ lezione – Domenica 31 Gennaio 2021

- 09.30 – 13.30: Le principali variazioni in presenza dei principali paramorfismi della colonna
- 14.30 – 19.30: Linee guida per la conduzione di una lezione individuale e di gruppo.

7^ lezione – Sabato 20 febbraio 2020

- 09.30 – 17.30: Linee guida per la conduzione di una lezione individuale e di gruppo e progressione didattica per la programmazione.

8^ lezione – Domenica 21 Febbraio 2021

- 09.30 – 18.30: Trocinio

9^ lezione – Sabato 20 Marzo 2021

- 09.30 – 18.30: Trocinio

10^ lezione – Domenica 21 Marzo 2021

- 09.30 – 18.30: Trocinio

11^ lezione – Sabato 17 Aprile 2021

- 09.30 – 18.30: Trocinio

12^ lezione – Sabato 17 Aprile 2021

- 09.30 – 18.30: Trocinio

13^ lezione – Domenica 18 Aprile 2021

- 09.30 – 18.30: Trocinio

14^ lezione – Sabato 15 Maggio 2021

- 09.30 – 18.30: Trocinio

15^ lezione – Domenica 16 Maggio 2021

- 09.30 – 18.30: Trocinio

16^ lezione – Domenica 16 Maggio 2021

- 09.30 – 18.30: Trocinio

17^ lezione – Giovedì 17, Venerdì 18, Sabato 19 e Domenica 20 Giugno 2021

- Residenziale. Tema: La MENTE e i 22 tipi di Paure

18^ lezione – Sabato 23 Ottobre 2021

- 09.00 – 13.00: prove pratiche di una lezione di yoga;
- 14.30 – 19.30: Verifica Scritta, Orale e pratica.

DISPOSIZIONI

Ai partecipanti al Corso si chiede:

- la frequentazione regolare delle lezioni. Sono ammesse assenze per un tetto massimo del 10% di ore da calcolarsi su un totale delle 180 ore complessive del corso. Le ore di assenza non possono essere continuative e non superare le 7 ore alla volta per permettere ai Docenti di far recuperare il programma perso.
- Chi lo desidera può frequentare, al di fuori del Corso, anche solo un week end secondo la tematica d'interesse. In questo caso si concorderà con La Segreteria Regionale UISP Sardegna il contributo di partecipazione per la singola materia;
- È obbligatorio frequentare almeno 20 classi o 50 ore di un percorso di Pilates tenute da un insegnante certificato UISP e partecipare al periodo residenziale;
- La valutazione finale dello studente sarà basata sui seguenti criteri:
 - . un esame scritto con domande comprendente tutto il Corso;
 - . una lezione pratica di Pilates;
 - . un esame di "UDB";
 - . la consegna di una Tesi Monografica di almeno 15 – 20 cartelle.